

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Безопасность жизнедеятельности

Специальность	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Форма обучения	очная/заочная
Год набора	2026
Составитель	<i>Власов ДА</i>

Омск _2026_

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Фонд оценочных средств обеспечивает оценку процесса формирования у обучающихся планируемых результатов обучения (компетенций) на определенном этапе освоения ими основной профессиональной образовательной программы.

Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты
ОК-07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Называть принципы бережливого производства; Воспроизводить правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; Осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства.
ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Называть основы здорового образа жизни; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Характеристика планируемых результатов обучения по дисциплине представлена в соответствии с определенным этапом формирования компетенций для достижения результатов освоения образовательной программы

2. Комплект оценочных средств

Направлен(ы) на проверку процесса формирования компетенции

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задание 1. Закрытого типа на установление последовательности

Задание

Прочитайте текст и установите последовательность действий при возникновении пожара в производственном помещении.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

— — — — —

1. Приступить к тушению пожара имеющимися средствами (огнетушителями, песком, кошмой).
2. Сообщить о пожаре непосредственному руководителю и вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112.
3. Эвакуироваться из помещения, при необходимости используя средства индивидуальной защиты органов дыхания.
4. Обесточить оборудование в зоне возгорания (при возможности и отсутствии угрозы жизни).
5. Встретить пожарные подразделения и указать место возгорания.

Ключ:

2 4 1 3 5

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 2. Закрытого типа на установление соответствия

Задание

Прочитайте текст и установите соответствие между видом загрязнения окружающей среды и его характеристикой.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

А	Загрязнение атмосферы в виде пелены, дымки, тумана, образующихся в результате интенсивного поступления в атмосферу пыли, дыма, выхлопных и промышленных газов	1	Водная эрозия
Б	Процесс разрушения и выноса почвенного покрова потоками воды	2	Смог
В	Загрязнение почвы, связанное с выпадением радиоактивных веществ на ее поверхность	3	Радиоактивное загрязнение
Г	Загрязнители, к которым относят пыль и мусор	4	Механические загрязнители

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А Б В Г

Ключ:

А Б В Г

2 1 3 4

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 3. Закрытого типа на установление соответствия

Задание

Прочитайте текст и установите соответствие между принципом бережливого производства и его содержанием.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

А	Определение ценности с точки зрения потребителя	1	Устранение потерь (перепроизводство, ожидание, лишние перемещения, дефекты и др.)
Б	Создание потока создания ценности	2	Выявление того, что действительно важно для клиента, и фокусировка на этом
В	Вытягивание (Pull-система)	3	Организация непрерывного движения продукта от сырья до готового изделия без задержек
Г	Постоянное совершенствование (Кайдзен)	4	Производство только того, что нужно заказчику, в нужном количестве и в нужное время
Д	Выявление и устранение потерь	5	Непрерывный процесс улучшения всех аспектов деятельности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А Б В Г Д

Ключ:

А Б В Г Д

2 3 4 5 1

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 4. Комбинированного типа с выбором одного варианта ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Задание

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Обеспечение экологической безопасности общества является основной функцией:

1. гражданина
2. учебного заведения
3. государства
4. предприятия

Ответ: 3

Обоснование: Обеспечение экологической безопасности — это стратегическая задача, требующая системного подхода, разработки и принятия законодательных актов, контроля за их исполнением, а также координации действий всех участников (граждан, предприятий, учреждений). Только государство обладает необходимыми полномочиями и ресурсами для формирования и реализации единой экологической политики, установления нормативов (ПДК), организации мониторинга окружающей среды и применения мер ответственности за нарушения.

Ключ:

Ответ: 3

Обоснование: Обеспечение экологической безопасности — стратегическая задача государства, требующая системного подхода, разработки законодательных актов, контроля за их исполнением и координации действий всех участников. Только государство обладает необходимыми полномочиями и ресурсами для формирования единой экологической политики, установления нормативов, организации мониторинга и применения мер ответственности.

Критерии оценки:

Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 5. Комбинированного типа с выбором одного варианта ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Задание

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Технологические методы улучшения качества окружающей среды — это:

1. посадка деревьев
2. создание очистных сооружений
3. плата за природопользование ресурсами
4. профилактические беседы

Ответ: 2

Обоснование: Создание очистных сооружений относится к технологическим (инженерно-техническим) методам улучшения качества окружающей среды, поскольку предполагает применение специальных инженерных решений и оборудования для очистки сточных вод, выбросов в атмосферу и утилизации отходов. Посадка деревьев — биологический метод, плата за природопользование — экономический метод, профилактические беседы — организационно-просветительский метод.

Ключ:

Ответ: 2

Обоснование: Создание очистных сооружений относится к технологическим методам, поскольку предполагает применение специальных инженерных решений и оборудования для очистки сточных вод, выбросов в атмосферу и утилизации отходов.

Критерии оценки:

Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 6. Комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Задание

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных мероприятий относятся к способам ресурсосбережения в профессиональной деятельности?

1. Внедрение энергосберегающих технологий и оборудования
2. Использование возобновляемых источников энергии
3. Переработка и вторичное использование отходов производства
4. Увеличение объема выпуска продукции для снижения себестоимости
5. Оптимизация логистических маршрутов для сокращения расхода топлива
6. Использование одноразовой упаковки для упрощения складирования

Ответ: 1, 2, 3, 5

Обоснование: Ресурсосбережение предполагает сокращение потребления природных ресурсов, энергии и материалов при сохранении или увеличении объема полезного результата. Внедрение энергосберегающих технологий (1) позволяет снизить потребление электроэнергии и тепла. Использование возобновляемых источников энергии (2) сокращает потребление невозобновляемых ресурсов. Переработка и вторичное использование отходов (3) позволяет вовлекать отходы в хозяйственный оборот вместо использования первичного сырья. Оптимизация логистических маршрутов (5) сокращает расход топлива и, соответственно, потребление нефтепродуктов. Увеличение объема выпуска (4) не является ресурсосберегающим мероприятием, а использование одноразовой упаковки (6), напротив, увеличивает образование отходов.

Ключ:

Ответ: 1, 2, 3, 5

Обоснование: Ресурсосбережение предполагает сокращение потребления природных ресурсов, энергии и материалов. Внедрение энергосберегающих технологий, использование возобновляемых источников энергии, переработка отходов и оптимизация логистики позволяют снизить потребление ресурсов. Увеличение объема выпуска и использование одноразовой упаковки не относятся к ресурсосбережению.

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 7. Комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Задание

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных последствий изменения климата представляют угрозу для безопасности жизнедеятельности человека?

1. Увеличение числа лесных и торфяных пожаров
2. Повышение уровня Мирового океана и затопление прибрежных территорий
3. Увеличение продолжительности светового дня в летний период
4. Изменение влагооборота над сушей, приводящее к засухам и наводнениям
5. Смещение ареалов обитания опасных насекомых и возбудителей болезней
6. Увеличение средней температуры воздуха в зимний период в умеренных широтах

Ответ: 1, 2, 4, 5

Обоснование: Изменение климата создает ряд угроз для безопасности жизнедеятельности: увеличение числа лесных и торфяных пожаров (1) ведет к задымлению территорий, потере биоразнообразия и угрозе для населенных пунктов; повышение уровня Мирового океана (2) создает угрозу затопления прибрежных территорий и инфраструктуры; изменение влагооборота (4) приводит к учащению засух и наводнений, нарушая условия жизнедеятельности; смещение ареалов обитания опасных насекомых и возбудителей болезней (5) расширяет зоны распространения инфекций. Увеличение светового дня (3) не является угрозой, а повышение температуры зимой в умеренных широтах (6) само по себе не представляет прямой угрозы безопасности.

Ключ:

Ответ: 1, 2, 4, 5

Обоснование: Изменение климата создает угрозы: учащение пожаров, повышение уровня Мирового океана, изменение влагооборота (засухи и наводнения), смещение ареалов опасных насекомых и возбудителей болезней. Увеличение светового дня и повышение зимней температуры не являются прямыми угрозами безопасности.

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

Задание 8. Открытого типа с развернутым ответом

Задание

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Охарактеризуйте основные направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности. Приведите не менее трех конкретных примеров мероприятий по ресурсосбережению, которые могут быть реализованы на рабочем месте.

Ответ:

Ресурсосбережение в профессиональной деятельности — это комплекс мер, направленных на рациональное использование природных, материальных, энергетических и трудовых ресурсов с целью минимизации их потребления, снижения нагрузки на окружающую среду и повышения экономической эффективности производства.

Основные направления ресурсосбережения включают:

1. Энергосбережение — снижение потребления электроэнергии, тепла, топлива.
2. Материалосбережение — сокращение расхода сырья и материалов, внедрение безотходных и малоотходных технологий.
3. Водосбережение — сокращение потребления воды и уменьшение объема сточных вод.
4. Вторичное использование ресурсов — переработка отходов производства и потребления.

Примеры мероприятий по ресурсосбережению на рабочем месте:

1. Установка датчиков движения и энергосберегающих светильников для снижения расхода электроэнергии на освещение.
2. Внедрение системы раздельного сбора отходов (бумага, пластик, металл, стекло) с последующей передачей на переработку.
3. Оптимизация технологических процессов с целью сокращения расхода сырья и уменьшения образования брака и отходов.

Ключ:

Ответ:

Ресурсосбережение — комплекс мер по рациональному использованию природных, материальных, энергетических и трудовых ресурсов.

Основные направления: энергосбережение, материалосбережение, водосбережение, вторичное использование ресурсов.

Примеры мероприятий: установка энергосберегающих светильников и датчиков движения; внедрение отдельного сбора отходов с передачей на переработку; оптимизация технологических процессов для сокращения расхода сырья и уменьшения брака.

Критерии оценки:

Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами.

Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный — 1 балл.

Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

Задание 9. Открытого типа с развернутым ответом

Задание

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Раскройте содержание понятия «чрезвычайная ситуация» и опишите алгоритм действий работника при возникновении чрезвычайной ситуации на производстве.

Ответ:

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, аварии, катастрофы или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Алгоритм действий работника при возникновении ЧС на производстве:

1. **Остановить работу** и обесточить оборудование (при возможности и отсутствии угрозы жизни).
2. **Оценить обстановку** — определить характер и масштаб ЧС, наличие угрозы для жизни и здоровья.
3. **Сообщить о ЧС** непосредственному руководителю и вызвать соответствующие службы (пожарную охрану — 101, скорую помощь — 103, МЧС — 112).
4. **Приступить к действиям по ликвидации ЧС** в пределах своей компетенции и при наличии средств защиты (тушение пожара первичными средствами, оказание первой помощи пострадавшим).

5. **При угрозе жизни — эвакуироваться**, следуя плану эвакуации и указаниям руководителя, используя средства индивидуальной защиты.
6. **Действовать по указанию руководителя** или прибывших аварийно-спасательных формирований.

Ключ:

Ответ:

Чрезвычайная ситуация — обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, аварии или катастрофы, которая может повлечь человеческие жертвы, ущерб здоровью, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности.

Алгоритм действий работника:

1. Остановить работу, обесточить оборудование.
2. Оценить обстановку.
3. Сообщить руководителю и вызвать экстренные службы (101, 103, 112).
4. По возможности приступить к ликвидации ЧС (тушение, первая помощь).
5. При угрозе жизни — эвакуироваться по плану.
6. Действовать по указанию руководителя или спасательных служб.

Критерии оценки:

Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами.

Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный — 1 балл.

Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

Задание 10. Открытого типа с развернутым ответом

Задание

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Объясните, как знание принципов бережливого производства может способствовать сохранению окружающей среды и ресурсосбережению. Приведите конкретные примеры.

Ответ:

Принципы бережливого производства непосредственно связаны с сохранением окружающей среды и ресурсосбережением, поскольку основная идея бережливого производства заключается в оптимизации процессов путем устранения потерь. Любая деятельность, которая потребляет ресурсы, но не создает ценности для потребителя, рассматривается как потеря. Сокращение таких потерь ведет к снижению потребления ресурсов и, как следствие, к уменьшению нагрузки на окружающую среду.

Примеры связи принципов бережливого производства с ресурсосбережением и охраной окружающей среды:

1. **Устранение потерь от перепроизводства** — производство только необходимого количества продукции снижает расход сырья, энергии, уменьшает объем отходов и выбросов.
2. **Сокращение потерь от ожидания и лишних перемещений** — оптимизация логистики и организации рабочих мест сокращает расход топлива, электроэнергии и время работы оборудования, что ведет к экономии энергоресурсов.
3. **Устранение дефектов** — снижение брака уменьшает количество отходов производства и повторное использование сырья и материалов.
4. **Принцип «точно вовремя»** — поставка материалов в нужном количестве и в нужное время исключает необходимость длительного хранения, снижает риски порчи материалов и потерь от их неиспользования.

Таким образом, бережливое производство — это не только инструмент повышения экономической эффективности, но и эффективный способ снижения антропогенной нагрузки на окружающую среду.

Ключ:

Ответ:

Бережливое производство направлено на устранение потерь, что напрямую способствует ресурсосбережению и охране окружающей среды. Устранение перепроизводства снижает расход сырья и образование отходов; сокращение ожиданий и перемещений экономит энергию и топливо; снижение дефектов уменьшает количество брака и повторное использование ресурсов. Принцип «точно вовремя» исключает потери от порчи материалов при хранении. Таким образом, бережливое производство снижает потребление ресурсов и нагрузку на окружающую среду.

Критерии оценки:

Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами.

Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный — 1 балл.

Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

Сводная таблица соответствия заданий и планируемых результатов

№ задания	Тип задания	Уровень усвоения	Уровень сложности	Время выполнения	Проверяемые индикаторы
1	Закрытый (последовательность)	Воспроизведение	Базовый	1–3 мин	Знает правила безопасного поведения при пожарах
2	Закрытый (соответствие)	Воспроизведение	Базовый	1–3 мин	Знает виды загрязнения окружающей среды
3	Закрытый (соответствие)	Воспроизведение	Базовый	1–3 мин	Знает принципы бережливого производства
4	Комбинированный (1 ответ + обоснование)	Понимание	Базовый	3–5 мин	Понимает основы экологической безопасности
5	Комбинированный (1 ответ + обоснование)	Понимание	Базовый	3–5 мин	Понимает методы улучшения качества

№ задания	Тип задания	Уровень усвоения	Уровень сложности	Время выполнения	Проверяемые индикаторы
					окружающей среды
6	Комбинированный (несколько ответов + обоснование)	Применение	Повышенный	3–5 мин	Умеет определять направления ресурсосбережения
7	Комбинированный (несколько ответов + обоснование)	Применение	Повышенный	3–5 мин	Умеет применять знания об изменении климата
8	Открытый (развернутый ответ)	Применение	Повышенный	5–10 мин	Умеет определять направления ресурсосбережения
9	Открытый (развернутый ответ)	Применение	Повышенный	5–10 мин	Умеет эффективно действовать в ЧС
10	Открытый (развернутый ответ)	Владение	Высокий	5–10 мин	Владеет принципами бережливого производства

Задание 1 (закрытого типа на установление соответствия)

Задание

Прочитайте текст и установите соответствие

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

А	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей
Б	Определение понятия «психофизическая подготовка»	2	Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной деятельности
В	Определение понятия «физическая подготовленность»	3	Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В
---	---	---

Ключ:

А	Б	В
2	1	3

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 2 (закрытого типа на установление соответствия)

Задание

Прочитайте текст и установите соответствие

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

А	Факторы риска для здоровья, связанные с профессиональной деятельностью	1	Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, закаливание
Б	Компоненты здорового образа жизни	2	Гиподинамия, переутомление, стресс, воздействие вредных производственных факторов
В	Признаки оздоровительного воздействия физических упражнений	3	Повышение адаптационных возможностей организма, улучшение функции внешнего дыхания

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В
---	---	---

Ключ:

А	Б	В
2	1	3

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 3 (закрытого типа на установление последовательности)

Задание

Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы организации самостоятельных занятий физической культурой в правильной последовательности. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо.

1. Выполнение основной части тренировки (развитие физических качеств)
2. Проведение разминки (подготовка организма к нагрузке)
3. Выполнение заключительной части (упражнения на растяжение и восстановление дыхания)
4. Определение цели и задач тренировки, выбор средств физической культуры

Ответ: _____

Ключ: 4213

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 4 (закрытого типа на установление последовательности)

Задание

Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите в правильной последовательности действия при возникновении признаков переутомления в процессе профессиональной деятельности. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо.

1. Временно прекратить выполнение профессиональных задач
2. Выполнить комплекс восстановительных физических упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление)
3. Обратиться за медицинской помощью при сохранении симптомов
4. Проанализировать режим труда и отдыха, скорректировать физическую нагрузку

Ответ: _____

Ключ: 1243

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 5 (комбинированного типа с выбором одного варианта ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора)

Задание

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Студент, обучающийся по специальности, связанной с длительной работой за компьютером, испытывает постоянные боли в шейно-воротниковой зоне, снижение остроты зрения и общую усталость к концу рабочего дня. Какое средство физической культуры будет наиболее эффективным для профилактики данных профессиональных заболеваний?

Варианты ответа:

1. Ежедневные занятия силовыми упражнениями с максимальными отягощениями
2. Регулярное выполнение производственной гимнастики (включая упражнения для шейного отдела и гимнастику для глаз) и физкультурных пауз в течение рабочего дня
3. Полный отказ от физической активности для сохранения энергии
4. Занятия профессиональным спортом с высокими соревновательными нагрузками

Ответ: _____

Обоснование: _____

Ключ:

Ответ: 2

Обоснование: Производственная гимнастика и физкультурные паузы являются специализированными средствами профилактики профессиональных заболеваний. Они направлены на снятие статического напряжения мышц шейно-воротниковой зоны, улучшение кровообращения и снятие зрительного утомления, что непосредственно соответствует характеру профессиональной деятельности студента. Чрезмерные силовые нагрузки (вариант 1) могут усугубить состояние, отказ от физической активности (вариант 3) ведёт к гиподинамии, а профессиональный спорт (вариант 4) не является средством профилактики конкретных профессиональных нарушений и может привести к перетренированности.

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 6 (комбинированного типа с выбором одного варианта ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора)

Задание

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое определение наиболее полно отражает сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специалиста?

Варианты ответа:

1. Это система общеразвивающих физических упражнений, направленных на общее укрепление здоровья

2. Это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности
3. Это тренировочный процесс, целью которого является достижение максимальных спортивных результатов
4. Это комплекс лечебных мероприятий, проводимых после получения производственной травмы

Ответ: _____

Обоснование: _____

Ключ:

Ответ: 2

Обоснование: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный процесс, в котором средства физической культуры подбираются с учётом особенностей конкретной профессии. Её цель — формирование и совершенствование профессионально значимых физических и психических качеств, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам труда. Варианты 1, 3 и 4 либо слишком общие, либо не учитывают профессиональную направленность подготовки.

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 7 (комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора)

Задание

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных мероприятий относятся к компонентам здорового образа жизни, способствующим сохранению и укреплению здоровья в процессе профессиональной деятельности?

1. Рациональное питание
2. Культура движения (регулярная двигательная активность)
3. Употребление алкогольных напитков для снятия стресса после работы
4. Соблюдение режима труда и отдыха
5. Закаливание организма
6. Культура безопасного поведения

Ответ: _____

Обоснование: _____

Ключ:

Ответ: 1, 2, 4, 5, 6

Обоснование: Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов, включающих культуру питания, культуру движения, культуру безопасного поведения, а также соблюдение режима труда и отдыха и закаливание. Употребление алкоголя (вариант 3) является вредной привычкой, разрушающей здоровье, и не может рассматриваться как средство снятия стресса в рамках здорового образа жизни.

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 8 (комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора)

Задание

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных показателей используются для объективной оценки реакции организма на физическую нагрузку при занятиях физической культурой?

1. Показатели кардиореспираторной системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания)
2. Показатели нервной системы
3. Субъективные ощущения (настроение, желание тренироваться)
4. Антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки)
5. Данные пульсометрии (измерение пульса)

Ответ: _____

Обоснование: _____

Ключ:

Ответ: 1, 2, 4, 5

Обоснование: Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели кардиореспираторной и нервной систем, а также антропометрические показатели и данные пульсометрии. Субъективные ощущения (вариант 3) являются важным, но не объективным критерием, так как зависят от индивидуального восприятия и не могут служить единственным основанием для оценки физической нагрузки.

Критерии оценки:

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Задание 9 (открытого типа с развернутым ответом)

Задание

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Раскройте значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для обеспечения безопасности жизнедеятельности специалиста в условиях современного производства. В ответе укажите:

1. Определение ППФП;
2. Основные цели и задачи ППФП;
3. Конкретные примеры средств ППФП для двух различных профессий (по выбору).

Ответ: _____

Ключ:

Ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности. Основной целью ППФП является формирование и совершенствование профессионально значимых физических и психических качеств, а также повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности. Задачи ППФП включают: развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессии; формирование прикладных двигательных навыков; повышение функциональных возможностей организма; воспитание психологических качеств (внимание, выдержка, решительность); профилактику профессиональных заболеваний.

Примеры: 1) Для специалистов, работающих за компьютером (программисты, операторы), средствами ППФП являются производственная гимнастика, упражнения для шейно-воротниковой зоны, гимнастика для глаз, упражнения на снятие статического напряжения. 2) Для работников строительных специальностей (монтажники, каменщики) — упражнения с отягощениями для развития силы, упражнения на координацию движений и равновесие.

Критерии оценки:

Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами.

Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный — 1 балл.

Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

Задание 10 (открытого типа с развернутым ответом)

Задание

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Опишите систему мер по профилактике переутомления и сохранению профессионального здоровья с использованием средств физической культуры. В ответе укажите:

1. Основные причины развития переутомления в профессиональной деятельности;
2. Роль физической культуры в профилактике переутомления;
3. Конкретные рекомендации по организации двигательного режима в течение рабочего дня.

Ответ: _____

Ключ:

Ответ: Основными причинами развития переутомления в профессиональной деятельности являются: длительное статическое напряжение мышц, гиподинамия, монотонность труда, недостаточный отдых, воздействие стрессовых факторов, нарушение режима труда и отдыха. Физическая культура играет ключевую роль в профилактике переутомления, так как регулярные физические упражнения: улучшают кровообращение и обмен веществ; снимают мышечное напряжение; активизируют работу центральной нервной системы; повышают адаптационные возможности организма; способствуют эмоциональной разгрузке.

Рекомендации по организации двигательного режима в течение рабочего дня:

1. Проведение утренней гигиенической гимнастики (зарядки) перед началом работы.

2. Выполнение физкультурных пауз (2–3 минуты) каждый час работы для снятия локального утомления.
3. Проведение физкультминуток (5–10 минут) в обеденный перерыв или во время регламентированных перерывов.
4. Использование активного отдыха после работы (прогулки, плавание, циклические упражнения умеренной интенсивности).
5. Соблюдение режима сна и отдыха для полноценного восстановления организма.

Критерии оценки:

Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами.

Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный — 1 балл.

Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует — 0 баллов.

3. Диагностическая работа для оценки планируемых результатов (компетенций) по дисциплине Безопасность жизнедеятельности на данном этапе освоения основной профессиональной образовательной программы

Дополнения и изменения в фонде оценочных средств по дисциплине

«_____»

на 20__/20__ учебный год

На	основании	решения	цикловой	методической	комиссии
г. № _____)	в	фонд	оценочных	средств	по дисциплине
(протокол заседания от _____ 20____)					
«_____»					

внесены следующие изменения и (или) дополнения:

1. _____ (указывается краткая характеристика внесенных изменений и (или) дополнений);

2. _____.

Дополнения и изменения в фонд оценочных средств внес: _____ Ф.И.О., должность, ученая степень, звание.

Председатель ЦМК _____